



COCINA PARA SOLTEROS

rápidas. Explicadas con todo lujo de detalles.
estudiantes o para quien quiera iniciarse en la cocina

Recetas de cocina fáciles y

Ideales para solteros,

Suscribete a Cocina para solteros



BY FEEDBURNER



Google™



Datos personales



Rock

E-Mail: rock@cocinaparasolteros.es

[Ver todo mi perfil](#)

Bienvenido

Hola ¿estás cansad@ de traerte tapas de casa de tu madre? ¿O de los alimentos congelados y latas en conserva? ¿Tienes la cocina sin estrenar o como mucho la usas para cocer unos espaguetis y freírte un huevo con salchichas o patatas?

Llevo cuatro años viviendo solo y esa era mi situación durante el primer año de "independencia" materna hasta que me armé de valor y entré en la cocina dispuesto a hacerme una comida y lo más importante a comerla después.

Hoy en día dispongo de una colección de recetas, fáciles y rápidas y pretendo compartirlas. Unas las conseguí rebuscando por Internet, otras me las enseñaron amigos o familiares y otras las fui improvisando y mejorándolas con el tiempo, pero a todas les he ido dando un toque personal o cambiándole ciertos ingredientes que no eran de mi gusto.

Siempre que busco por internet recetas, estas, están muy mal explicadas y con poca claridad. Intentaré mejorar esto explicándolo todo lo bien que pueda y para que hasta el mas torpe sea



GameNeto.com

¿Un voto? ¡Gracias!



COCINA PARA SOLTEROS

Entra en LaBlogoteca a valorar este blog

Puntuación: 7 comentarios



Premios 20Blogs 2010

Este blog participa en los Premios 20Blogs 2010 en la categoría:

> Gastronomía



¿SUFRES MIGRAÑAS, CEFALEAS O DOLORES DE CABEZA Y NADIE TE COMPRENDE? VISITA EL FORO MIGRAÑA Y JAQUECAS

[Escuelas de Cocina](#) Búsque info sobre una Escuela de Cocina en tu area! www.cocinaparasolteros.es

[Match.com™ para Latinos](#) La Mejor Manera de Conocer Gente Online. Busca



.:BUSCADOR DE RECETAS.:.



☒ Web ☐ www.cocinaparasolteros.es

Buscar

sábado 25 de septiembre de 2010



que pases y para que hasta en las cosas sea capaz de hacerlas :)

Espero que os gusten y dejéis vuestros comentarios, recetas o ideas de cómo mejorarlas.

Salud.

Redes Sociales



"COCINA PARA SOLTEROS" ya está en Facebook, hazte amigo y mantente al día de todas las actualizaciones y nuevas recetas.

Hazte amigo pulsando aquí



"Hazte seguidor de Cocina Para Solteros en Twitter.

Hazte seguidor pulsando aquí

Compartir

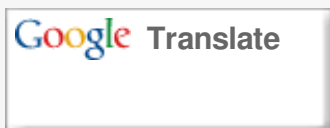
 [Share this on Facebook](#)

 [Tweet this](#)

This has been shared 6 times.

[Get this for your site](#)

Traducir Blog



 Gadgets powered by Google

Seguidores



Preparar una pizza en casa es mucho más fácil de lo que pensamos, muchas veces por comodidad, recurrimos o a una masa precocinada a la que nosotros añadir los ingredientes o directamente a una pizza precocinada, cuando en realidad preparar nosotros mismos la masa y la pizza desde cero es fácil, fácil y la diferencia con una precocinada es considerable, además podemos darle a la masa la consistencia que queramos, o hacerle pequeños añadidos como echarle algún extra, como oregano o un poco de queso. La pizza de hoy es la típica barbacoa, aunque los ingredientes a añadir pueden ser los que más nos gusten, yo suelo preparar esta que es mi preferida. Con estas cantidades da de sobra para dos personas.

INGREDIENTES:

Para la Masa:

300 gr. de Harina de fuerza

20 gr. de levadura fresca.

150 ml de agua templada.

1 cucharada de sal

1 pizca de sal

1 cucharada de oregano (opcional)

Para la cobertura:

200 gr. de Carne de ternera picada

150 gr. de pechuga de pollo en dados o Bacon.

1 cebolla pequeña

100 gr. de queso Motzarella

Salsa barbacoa

PREPARACIÓN:

Para la masa tenemos varias opciones, yo he puesto los ingredientes normales, pero en los supermercados venden también mezclas especiales para pizza que ya contienen levadura y a las que sólo hay que añadir agua caliente en las cantidades que indica el fabricante, es una opción más rápida aun, pero el procedimiento a seguir es el mismo. Empezamos diluyendo bien la levadura en el agua caliente y añadiendo después todos los ingredientes, amasamos todo bien hasta que nos quede una bola manejable y que no se pegue, si queda muy pegajosa se puede añadir un poco de harina más, pero con estas cantidades no debería hacer falta (si disponemos de robot de cocina o panificadora, este paso nos lo podemos ahorrar, y que la máquina realice el proceso de amasado).

Una vez tengamos nuestra masa, la guardamos en un bol y la tapamos con un trapo, para que no coja frío, hasta que doble su volumen, unos 30 o 45 minutos.

Mientras la masa reposa vamos preparando la cobertura. Empezamos picando la cebolla juliana y la añadimos a una sartén con un poco de aceite y salteamos, cuando esté dorada, añadimos la carne de ternera salpimentamos y la vamos haciendo, cuando casi esté, añadimos el pollo y lo seguimos haciendo todo, cuando esté listo le añadimos un salsa barbacoa por encima y mezclamos todo bien, hasta que quede impregnado todo de salsa y reservamos. Si en vez de pollo usamos bacon, mejor lo salteamos aparte ya que suelta mucha grasa, una vez esté listo, le retiramos la grasa y lo mezclamos con la ternera y la cebolla.

Después de esto, espolvoreamos la encimera con harina y con ayuda de un

Recetario

Aperitivos/Entrantes (16)

Arroz (3)

Cerdo (3)

Cocina Internacional (15)

conejo (1)

Cordero (2)

Ensaladas (8)

Guarniciones (3)

Huevos (4)

legumbres (2)

Pan (1)

pasta (9)

Patatas (4)

Pato (2)

Pescado/Marisco (14)

Pizza (1)

Pollo (10)

Postres (10)

potajes/estofados (5)

Premios (2)

Salsas (7)

sopas (1)

Ternera (2)

Varios (8)

Verdura (12)

Archivo del blog

▼ 2010 (30)

▼ septiembre (2)

PIZZA BARBACOA FÁCIL

SECRETO IBÉRICO EN SALSA TERIYAKI

► agosto (5)

► julio (3)

► junio (4)

► mayo (3)

► abril (2)

► marzo (3)

► febrero (3)

► enero (5)

► 2009 (21)

► 2008 (39)

Afiliados

FOTO REGALOS Foto Regalos
originales



VISITA EL FORO MIGRAÑA Y
JAQUECAS



Encontrar pareja

Encuentra tu pareja ideal

rodillo extendemos la masa que ya habrá doblado su tamaño, dándole la forma que nos parezca. Si como yo no eres muy habilidoso no trates de hacer una masa redonda perfecta como los pizzeros profesionales o puede que te caduque la masa antes de conseguirlo :PPP Yo suelo optar por extenderlo y darle forma semicuada. Cuando tengamos la masa extendida y del grosor deseado la pasamos a la bandeja del horno, que previamente habremos espolvoreado con harina, le ponemos una fina capa de salsa barbacoa por encima y la extendemos con una brocha por toda la masa. Repartimos por toda la pizza la cobertura que teníamos reservada de ternera, pollo y salsa barbacoa y extendemos bien y por último añadimos por encima queso motzarella o el que nos guste más y lo metemos en el horno precalentado a 220ª durante unos 15 minutos.

[+ Share / Save](#) [f](#) [t](#) [d](#)

WIKIO 5 Comentarios (Gracias!) [Vínculos](#) [ShareThis](#)

Etiquetas: [Pizza](#)



Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

[Anuncios Google](#)

[Cocina](#)

[Recetas De Cocina](#)

[Recetas](#)

sábado 11 de septiembre de 2010



De todos es sabido que la cultura española y la japonesa se llevan fenomenal, al menos la japonesa con la española ¿pero ocurrirá igual en la cocina? ayer me topé con una pieza de secreto ibérico, una de las partes más sabrosas del cerdo, normalmente siempre suelo prepararlo a la plancha sin más y queda riquísimo, pero ayer me apetecía hacerlo de forma distinta y decidí experimentar con la salsa teriyaki a un a riesgo de echar a perder tan rico bocado pero el resultado fue excelente.

INGREDIENTES:

250-300g Secreto Iberico por persona

Salsa Teriyaki

PREPARACIÓN:

La preparación no puede ser más simple, simplemente hay que poner a calentar la plancha o una sartén (no hace falta poner aceite pues el secreto ya soltará su grasa), hacemos al gusto el secreto por cada lado y cuando esté casi hecho, añadimos una buena cantidad de salsa teriyaki por encima y dejamos que se mezcle con la grasa que ha soltado el secreto y esperamos a fuego vivo un poco que reduzca, le damos varias vueltas y lo sacamos y servimos con toda la salsa.

Después de preparado se me ocurrió que una vez hecho y antes de echarle la

Mi lista de blogs

La cocina de ile



Helado de banana a la crema

Hace 1 hora.

Directoalpaladar

"El grito" bandeja de cubitos de hielo

Hace 2 horas

¿Qué comemos hoy?



EL TRUQUITO DE LAS VERDURAS AL HORNO

Hace 9 horas

Mi cocina amateur

El postre "bajos instintos" que hace mi amiga Marilen

Hace 10 horas

La Cocina Paso a Paso

Le Livre Sent Sovi

Hace 10 horas

Pepekitchen

Primer taller de cocina Pepekitchen en Madrid, 5 nov 2010, Talleres de cocina Tapas&Blogs en Apetit´Oh

Hace 11 horas

daniela en la cocina



ROSAS DE HOJALDRE CON MERMELEDA Y ALMENDRA MOLIDA

Hace 13 horas

Comoju



Bizcocho de Anís con Lemon Curd

Hace 2 días

ANDANZAS Y RUTINAS



ALMODROTE DE BERENJENAS.

Hace 4 días

¿Que se cuece en mi cocina?



ZARZUELA DE FRUTAS ¿COMO PUEDO ELIMINAR LAS COOKIES MENTALES?

Hace 5 días

Cocina Rico

salsa quizá hubiera sido buena idea haberlo hecho trozos o tiras y así añadirle la salsa y marearlo en esta, de esta forma tomaría mejor el sabor. Aun así el resultado fue excelente.

[+ Share / Save](#) [WIKIO](#) [3 Comentarios \(Gracias!\)](#) [Vínculos](#) [ShareThis](#)

Etiquetas: Cerdo [M](#) [B](#) [t](#) [f](#) [p](#)

Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

Anuncios Google

[Recetas Con Arroz](#)

[Recetas Comida Facil](#)

[Cocina Con Pollo](#)

miércoles 25 de agosto de 2010



Después del éxito obtenido en Facebook donde ya tenemos casi 900 amigos, ahora Cocina para Solteros ya está en la red social Twitter, animate y hazte seguidor de de cocina para solteros en twitter en la siguiente dirección: <https://twitter.com/cocinapsolteros>

Un abrazo.

[+ Share / Save](#) [WIKIO](#) [2 Comentarios \(Gracias!\)](#) [Vínculos](#) [ShareThis](#)

Etiquetas: [M](#) [B](#) [t](#) [f](#) [p](#)

Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

Anuncios Google

[Recetas Cocina Bebes](#)

[Recetas Vegetarianas](#)

[Recetas Cocina Facil](#)

jueves 19 de agosto de 2010





Comida coreana

Hace 1 semana

DE COCINA ANTIGUA

LLERENA MONUMENTO

GASTRONÓMICO 2010

Hace 3 meses

Recibe las recetas en tu email

Subscribete COCINA PARA SOLTEROS en tu Email

Paginas que nos enlazan

Buscador.net.com
Es.narkive.com
Lablogoteca.20minutos.es
Vedly.blogspot.com
Todoexpertos.com
Blogger.com
Buenosplatos.com
Mister-wong.es
Blogs.lanacion.com.ar
Cocinaparasolteros.es
Petitchef.es
Infosingles.com
Widget.linkwithin.com
Be2.es
Newsgrupos.com
Facebook.com
Webstats.motigo.com
Facilisimo.com
Es.answers.yahoo.com

Enlaza a esta pagina para aparecer en el listado

REFERS ES

**CLUB COMIDA**

Total de Blogs de Comida: 424

Concursos:
Coore la voz para ganar una Bolsa

5 Blogs más Recientes:
la cocina no es lo mio
Mangiare por Tati Mortatti
Cocina con Zorba
cocinacaseraparamujerdehoy.blogspot.com
Dulce and Salado

5 Blogs Aleatorios de Hoy:
Spanish Recipes
AIRES DE AGUILAS
Cooking Sil
Entre ollas anda el fuego
Cocinando en casa

Corre la voz y comenta para



Con la carne de cordero que me sobró de las hamburguesas del otro día, estuve buscando alguna receta que hacer y recordé que el amigo [Valdomicer](#) me recomendó hace unos días un fantástico blog de cocina con [recetas antiguas](#) y entre una de sus entradas recordé que me llamó la atención una receta de [berenjenas rellenas de cordero](#) extraída de un relato de "las mil y una noches" y no pude evitar la tentación de prepararlas. Si no conocéis ninguno de estos dos blogs, os recomiendo su lectura ambos son muy interesantes.

En principio mi intención era seguir la receta al pie de la letra, pero al final como siempre le hice un mínimo cambio y se me escaparon unas cuantas pasas que en mi opinión creo mejoraron bastante el resultado final, dándole un toque aun más oriental a la receta.

INGREDIENTES:

2 Berenjenas grandes
300 gr. de cordero picado.
125 gr. de garbanzos cocidos.
1 Cebolla
1 Diente de ajo
1/2 Limón
50 gr. Piñones
50 gr. Pasas sultanas.
Aceite de oliva
Pimienta negra
Jengibre fresco
Clavo
Cardamomo molido
Nuez Moscada

PREPARACIÓN:

Empezamos cortando longitudinalmente en dos partes las berenjenas y con un cuchillo, le hacemos cortes profundos horizontales y verticales con cuidado de no llegar a la piel le añadimos un poco de aceite y sal y las metemos con la piel hacia abajo en el horno previamente precalentado a 180º durante 30 minutos.

Mientras tanto en el vaso de la batidora, añadimos los garbanzos, el diente de ajo, un poco de jengibre fresco rallado con la batidora lo trituramos todo, le añadimos el zumo del medio limón, salpimentamos, lo mezclamos todo bien y reservamos.

A continuación picamos la cebolla muy fina y la ponemos a saltear en una sartén con un poco de aceite, cuando empiece a dorar, le agregamos el cordero y seguimos salteando, cuando la carne esté hecha, le añadimos los piñones y las pasas, mezclamos bien y salteamos un par de minutos más y reservamos.

Una vez transcurridos los 30 minutos, sacamos las berenjenas del horno y con ayuda de una cuchara y con cuidado de no romperles la piel y de no quemarnos le vamos sacando toda la carne. Picamos toda la carne de berenjena y la añadimos al cordero mezclamos bien y salteamos unos 5 minutos más a fuego lento mientras tanto le añadimos un poco de pimienta, nuez moscada, clavo y cardamomo molido, al gusto. Le damos otro meneo para que se mezclen bien todas las especias con la carne y le añadimos el puré de garbanzos que teníamos reservado, mezclamos nuevamente todo bien y rehogamos un par de minutos antes de retirar del fuego.

Por último rellenamos las berenjenas y las metemos al horno durante 10

ganar una Bolsa!

Perfecta
para cargar
tus ingredientes
favoritos.



Agrega tu Blog



blogarama
the blog directory

CHEF'S BLOGS

BLOGESFERA

WWW

IBSN



00 - 13 - 07 - 1976

Código
Cocina

ENICIO.COM



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. PARA UTILIZARLA, DEBERÁ PEDIR PERMISO A SU AUTOR Y CITAR SU PROCEDENCIA. POLÍTICA DE PRIVACIDAD.

minutos a 180°.

Share / Save

WIKIO

9 Comentarios (Gracias!)

Vínculos



ShareThis

Etiquetas: Cocina Internacional, Cordero, Verdura



Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

miércoles 11 de agosto de 2010



El cordero no es una de mis carnes preferidas, pero bien aliñada con especias, en cambio me encanta, esta receta llevaba tiempo queriendo hacerla, pero nunca encontraba la oportunidad y ahora he aprovechado que tengo en mente dos recetas con carne picada de cordero para hacerla.

La receta de hoy, la he montado a partir de varias recetas de distintas webs, pero la receta base principal es de la web "[Mexico Sabroso](#)" a la que ya le tengo echado el ojo a varias recetas. Si os gusta la cocina mexicana echadle un vitazo a esta web no os defraudará.

Con estos ingredientes nos rinde para 4 hamburguesas, suficiente para dos personas.

INGREDIENTES:

500 g. de carne de cordero picada
1 cebolla pequeña
3 dientes de ajo
50 g. de alcaparras.
Perejil fresco
1 Jalapeño
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de pimienta
Aceite de oliva
Sal.

Pimientos de padrón (opcional)

PREPARACIÓN:

Empezamos picando la cebolla, el ajo, las alcaparras, perejil y jalapeños muy fino (si tienes una picadora lo puedes picar todo junto). El jalapeño, igual no es fácil de encontrar se puede sustituir por una guindilla o salsa tabasco, o si no se quiere picante eliminarlo directamente o sustituirlo por pimienta, yo usé jalapeños en vinagre, de los que suelen vender para las fajitas. Una vez todo picado lo mezclamos con la carne y le añadimos las especias y un poco de sal

y seguimos mezclando hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados.

Con la mezcla formamos 4 hamburguesas, apretamos bien con las manos para que no se deshagan y en una sartén con un poco de aceite las sellamos durante dos o tres minutos por cada lado. Mientras tanto ponemos a calentar el horno a 175º y metemos las hamburguesas durante 20 minutos. En la bandeja del horno yo puse unas gotas de aceite y a mitad del tiempo les di la vuelta. Para acompañar le añadí unos pimientos del padrón fritos.

[+ Share / Save](#) [f](#) [t](#) [d](#)

WIKIO 11 Comentarios (Gracias!) [Vínculos](#) [ShareThis](#)

Etiquetas: [Cordero](#)



Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

domingo 8 de agosto de 2010



Una de mis frutas preferidas del verano son las cerezas, desde que comienza la temporada hasta que termina suele haber cerezas por casa, hace unos días, descubrí por el frigorífico olvidadas unas cuantas que no recordaba me quedaban y que ya estaban algo pasadas pero no se habían puesto malas aun. Como aún me quedaba un poco de queso mascarpone de cuando hice el [helado de chocolate y Kit-Kat](#) decidí improvisar un helado a ver que tal salía y bueno el resultado no estuvo mal, creo que se podría hacer igualmente con otra fruta como fresa, platano, etc., ya lo investigaré en un futuro :)



INGREDIENTES:


500G. de Cerezas.
250 g. de Queso Mascarpone
200 ml. Nata para montar
100 g. azúcar glass.

PREPARACIÓN:

Empezamos deshuesando las cerezas y añadiéndolas al vaso de la batidora, a continuación añadimos el queso, el azúcar y montamos la nata con unas barillas y la añadimos también y lo batimos todo. Cuando lo tengamos todo bien mezclado lo añadimos a una fuente o cacerola de metal y lo metemos en el congelador durante una hora aproximadamente.

A partir de aquí empezamos con el ritual que ya expliqué más detalladamente, en la anterior receta del [helado de chocolate y Kit-Kat](#), a la hora lo sacamos y con unas barillas o tenedor batimos bien y volvemos a meter al congelador por otra hora. Repetimos el proceso cada hora al menos 3 veces más, si pueden ser más mejor, más cremoso saldrá. Por último lo vaciamos todo en un recipiente hermético y lo guardamos hasta la hora de consumirlo.

[+ Share / Save](#)  

WIKIO 4 Comentarios (Gracias!) [Vínculos](#)  [ShareThis](#)

Etiquetas: [Postres](#)



Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

lunes 2 de agosto de 2010



He inscrito el blog en la categoría de gastronomía, en quinta edición del concurso "Premios 20Blogs" organizada por el periodico 20minutos.es, no aspiro a ganar ni mucho menos pero bueno, al menos participo ¿crees que soy merecedor de dejarme un voto? Igualmente muchas gracias.

Saludos.



COCINA PARA SOLTEROS

Entra en LaBlogoteca a valorar este blog


Puntuación:  7 comentarios




Premios 20Blogs 2010

Este blog participa en los Premios 20Blogs 2010 en la categoría:

> [Gastronomía](#)

[+ Share / Save](#)  

WIKIO 1 Comentarios (Gracias!) [Vínculos](#)  [ShareThis](#)



Reacciones: ☐ "Me gusta" (1) ☐ "No me gusta" (0)

viernes 30 de julio de 2010



La receta de hoy la solían poner en un bar cercano a mi casa, pero nunca conseguí que el dueño me diera la receta ni el tipo de queso que usaba, además por aquella época tampoco había por internet tantas webs de cocina donde buscar recetas, aunque aun hoy no he encontrado exactamente esta receta en ninguna, aunque también podría ser porque tenga otro nombre. Más que la receta, lo que me costó encontrar fue el tipo de queso ya que los ingredientes en principio saltaban a la vista y por ese entonces no conocía el queso feta que es el que después de probar distintos tipos de queso y tras recomendármelo un amigo, me dio el resultado deseado, ya que lo necesario

es que este no se derrita fácilmente al hervir el aceite.





INGREDIENTES:

250g. de Queso Feta.
1 Cabeza de dientes de ajo.
1 guindilla
100 cl. de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Comenzamos troceando el queso feta en dados de no más de un dedo de grosor y aproximadamente dos por dos centímetros (más o menos) y añadiéndolo a una cazuela de barro, continuamos troceando en rodajas finas los ajos y las guindillas y añadiéndolos también a la cazuela y añadimos aceite hasta prácticamente cubrir el queso.

Por último lo metemos todo al horno previamente precalentado a 220º durante 20 o 25 minutos y listo. Como sugerencia para tomarlo, caliente untado encima de pan tostado con un poco de orégano queda genial.

 [Share / Save](#)   

 7 Comentarios (Gracias!) [Vínculos](#)   [ShareThis](#)

Etiquetas: [Aperitivos/Entrantes](#)



Reacciones: ☐ "Me gusta" (0) ☐ "No me gusta" (0)

[Página principal](#)

[Entradas antiguas](#)

Suscribirse a: [Entradas \(Atom\)](#)

ShareThis
LinkWithin